

【今月の内容】

- 「馬瀬里山ミュージアム」開設 …………… 2～3
- 第 11 回下呂市消防操法大会ほか…………… 4
- 出前講座のご案内 …………… 5
- トピックス …………… 6
- 合併浄化槽設置の交付金…………… 7
- 下呂市からのお知らせ …………… 8～9



保育園って楽しいな～わかば保育園で保育参観～

入園して2ヶ月。園生活や新しい友だちにも慣れて、元気いっぱい年少組さんの保育参観が行われました。いつもよりも大きな声で歌ったり、走り回ったり、ひとまわり大きくなった姿を見てほしいと笑顔いっぱいの園児たちです。

「馬瀬里山ミュージアム」開設



the most beautiful
villages
in japan

馬瀬地方自然公園は
日本で最も美しい村連合に
加盟しています。

く豊かな自然を活かした地域づくりく

馬瀬地方自然公園づくり委員会では、

馬瀬地域の美しい里山(集落や周辺の森林、農耕地)の景観を保全しながら、

そこで営まれてきた暮らしの知恵や技を、多くの人に伝え、体感してもらおうという

「馬瀬里山ミュージアム(博物館)」を開設しました。

【馬瀬地域振興課】



馬瀬地方自然公園
づくり委員会とは…

く自然を活かした
地域づくりを目指してく

馬瀬の豊かな自然資源を保全・活用し、安心して住み続けることができる元気な地域づくりを目的に発足した組織。

地方自然公園とは、フランスの制度をモデルにしたもので、乱開発を避け、緩やかに持続的な発展を望む田舎の地域住民が、その地域を地方自然公園と呼び、自然との均衡の取れた地域計画をたて実施する仕組みのことです。馬瀬地方自然公園は、この理念を基に馬瀬全域を対象としています。



里山コミュニティの目的

「里山保全と経済の循環による地域の活性化」

馬瀬地域では、森林や清流、田園、集落による美しい里山景観は、馬瀬地域住民の大きな誇りとなっており、ともに観光産業を推進するうえで欠かせない資源となっています。しかし、少子高齢化、農業後継者不足により、手入れが行き届かない里山林や耕作放棄地、空き家が増加し、野生鳥獣被害の増加、景観や生活環境の悪化などを引き起こしています。



街道

飛騨と美濃を結ぶ道がありました。この里を通る道は、美濃への近道だったようです。

これらのことから、馬瀬地域を今後とも「住んで良し」「訪れて良し」の地域として発展させていくためには、里山を適正に維持管理することが極めて重要です。

このため、馬瀬地域の里山の適正な維持管理と地域経済の振興に寄与できる「馬瀬里山ミュージアム」を設置しました。設置にあたり、「清流の国ぎふ森林・環境税」を活用し、岐阜県立森林文化アカデミーに調査を委託しています。

川の恵み

アユ、ウグイ、アジメドジョウ...を育む馬瀬川。



ススキの原っぱ

刈ったススキは飛騨トマトと呼ばれる夏秋トマト栽培の土づくりとして使われています。

馬瀬里山コミュニティの取り組み

「里山集落を活かした交流人口の増加」

馬瀬の西村地区を野外の博物館（ミュージアム）に見立て、地区の景観や伝統文化、農林業の営み・日常の生活のありのままの姿を教育の場、展示の場、滞在の場として活かし、交流人口の増加を図り、ガイドの案内料や地元野菜の販売等に結び付け地域に還元します。

水の音

里には谷水を引き込んだ水舟や水路が点在しています。



養蚕の集落

お蚕様の暖をとった薪ストーブも健在！



具体的な取り組みの予定

- 山の味覚や名所、よく見られる動物の種類や馬瀬川の自然をまとめた地図によるガイド付き散策
- 朴葉ずしなどの郷土食をテーマとしたミニツアー
- ノルディックウォーキング大会
- 空き家の古民家を再生利用したカフェの開設
- 農業体験
- 芸術家の創作拠点の開設
- お試し移住者の受け入れなど



今後の展望について

「西村地区から馬瀬全域へ」

西村地区は、温泉宿泊施設や道の駅などにより、馬瀬地域の中では比較的、都市から訪れる人の数が多いため、モデル地区として選定されました。馬瀬地方自然公園づくり委員会の小池永司委員長は「この取り組みを軌道に乗せ、ほかの地区にも広め、馬瀬全体の自然保護、地域活性化に繋がっていききたい」と意気込みを語られています。

第11回下呂市消防操法大会

6月15日、萩原町羽根のあさぎりスポーツ公園グラウンドで、第11回下呂市消防操法大会が開催されました。

大会には、市消防団の各方面隊から計13チームの代表が参加。小型ポンプ操法の部で、日頃の訓練成果を発揮し、標的を倒すまでの時間と規律や安全性、迅速性などの操法技術を競い合いました。

競技の結果、下呂方面隊第1分団第2部（湯之島）が優勝。同チームは、8月3日に大野郡白川村で開催される、第63回岐阜県消防操法大会に出場します。



【上位の成績】（敬称略）

◆優勝▽下呂方面隊第1分

団第2部（湯之島）

①山田慶久 ①片野拓朗

②西 浩樹 ③加藤広輔

【有効注水タイム】43秒78



◆三位▽金山方面隊第2分

団第4部（中宮・井尻）

①丸山 剛 ①中島拓真

②中島義基 ③天野公浩

【有効注水タイム】44秒28



◆準優勝▽萩原方面隊第5分

団第3部（萩原下）

①丹坂尚哉 ①松山 学

②大前洋介 ③細江久徳

【有効注水タイム】44秒23



グリーンツーリズムで 下呂を元気に！



※写真はイメージです。

農山村の自然や暮らしを体験するグリーン・ツーリズム。下呂には、グリーン・ツーリズムを実践するための資源がいっぱいあります。

そんな資源や、みなさんの知恵で、下呂を元気にしていきましょう。

グリーン・ツーリズムを進めるための「南ひだグリーン・ツーリズム推進協議会」を立ち上げます。

グリーン・ツーリズムにかかわっておられる団体・個人の方、これからかかわろうと考えておられる方、知恵やノウハウ、お力をお貸しください！協議会の会員になっていただける方を募集しています。詳しくは下記までご連絡ください。

協議会設立準備会事務局：NPO法人飛騨小坂200滝事務局
※平成26年11月19日（水）・20日（木）、下呂市内でぎふグリーン・ツーリズムネットワーク大会が開催されます。この大会運営にも本協議会がかかわってまいります。

南ひだグリーン・ツーリズム推進協議会設立準備会

☎62-2215（飛騨小坂200滝内）hidaosaka200taki@ever.ocn.ne.jp

「ぐるっと下呂旅」 体験プログラム大募集！



下呂市観光計画の集大成として、下呂市での滞在の魅力をもっと伝えるべく「G-STAYプロジェクト」を展開しています。その一環として作成している観光客向けの冊子「ぐるっと下呂旅」に体験プログラムを掲載しませんか。

◆募集内容：飲食サービスを含む体験プログラムや観光メニュー

※どんな些細なことでも結構ですので、地域に根差した事象や下呂市にしかない物事を体験でき、下呂市での滞在が楽しくなるように市民の皆さまの知恵をお貸しください。

◆実施期間：平成26年9月1日（月）～平成27年8月31日（月）または、通年営業

◆応募資格：個人および団体（下呂市に住所を有する）

◆募集期間：7月1日（火）～7月31日（木）

◆応募方法：所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ、観光商工部観光課へ郵送またはEメールでご提出ください。応募用紙は下呂市観光ホームページからダウンロードできます。

※詳しくはお問い合わせください。

◆申込・問合せ 観光商工部観光課 ☎25-7030（直通）

E-mail kankou@city.gero.lg.jp

市職員による「出前講座」のご案内

～行政の取り組みが分からない、もっと知りたいという声にお応えさせていただきます～

	番号	講座名	内容	担当
施策や事業の説明	1	ケーブルテレビとインターネット環境の整備	放送・通信基盤整備の現状	防災情報課
	2	よくわかる総合計画	総合計画について	総合政策課
	3	新クリーンセンターの建設について	耐用年数が近づく環境衛生施設	環境施設課
	4	待ったなし！行政改革	行財政改革への取り組み	総務課
	5	子ども・子育ての新しい仕組み	子ども・子育ての制度について	児童福祉課
	6	指定管理者制度って何？	制度の説明と市の指定管理施設	管理課
	7	福祉のまちづくり	生活保護と障がい福祉	社会福祉課
	8	美しい景観のまちづくり	景観行政団体・景観計画	建築課
	9	下呂市の企業支援制度	融資制度や人材育成支援事業など	商工課
	10	男女共同参画社会に向けて	男女共同参画プランの説明	総合政策課
	11	下呂市医療ビジョンについて	市の地域医療確保に向けた具体的指針について	医療対策課
	12	「人・農地プラン」で目指す集落的営農	地域農業存続のための取り組みについて	農務課
	13	庁舎の一本化について	庁舎の一本化と振興事務所の機能等について	総務課
現状説明と課題	14	防ごう鳥獣害被害	農作物への被害防止対策について	農務課
	15	住宅・建築物の耐震診断・木造住宅耐震補強工事について	耐震診断・耐震補強工事の助成制度について	建築課
	16	これからの財政運営	26年度予算（主要事業）と課題について	財政課
	17	安全でおいしい水の供給	水道事業の役割と現状	水道事業課
	18	快適な生活に下水道	下水道の役割	水道事業課
	19	報告！市民の健康実態	各地域の健診結果、医療費など実態を説明	健康課
	20	食と農のつながりについて	地域農業の現状・地域農業を支える消費活動・農産物の安心安全	農務課
	21	医療保険制度	医療制度の概要説明	市民課
普及・啓発	22	特定健康診査でわかること（地域版・事業所版）	20年度から変わった健診の目的と実施内容	健康課
	23	8人に1人が慢性腎臓病！	大切な腎臓を守るための生活について	健康課
	24	介護保険制度について	介護保険の制度説明	高齢福祉課
	25	元気なうちから「介護予防」	いきいきと生活するための工夫	高齢福祉課
	26	認知症を理解しよう（認知症サポーター講座）	病気の正しい知識や予防方法など	高齢福祉課
	27	成年後見制度について	成年後見制度について	高齢福祉課
	28	知っていますか 議会の仕組み	議会の役割と仕組み	議会総務課
	29	たのしく学ぶ「選挙制度」	わかりやすく選挙制度を解説	総務課
	30	市税について知ろう	市税についての知識を深めます	税務課
	31	市内観光のススメ	市内の観光スポット・モデルコースを紹介	観光課
	32	消費生活講座・あなたも狙われている悪徳商法	悪徳商法の手法や実例とその対処方法	商工課
	33	救命救急講座	応急手当の基礎知識や技術の習得	各消防署
	34	普通救命講習会（3時間コース）	応急手当の重要性・心肺蘇生法・AEDの使用法	各消防署
	35	防火・防災講座	自分の命と地域を守る日ごろの備え	消防総務課・予防課・防災情報課
	36	ごみ分別・減量とリサイクル	ごみの分け方と出し方、ごみ減量とリサイクルの説明	環境課
	37	クリーンセンター見学会	ごみの現状と処理を現場で学習	環境施設課
	38	あなたも糖尿病予備軍？	糖尿病を予防する生活について学びます	健康課
	39	あなたは大丈夫？ 今話題のメタボリックシンドローム	今話題のメタボリックシンドロームとその解消法を学びます	健康課
	40	子どもの病気Q&A	子どもがかかりやすい病気とその対応	健康課
	41	親子で学ぼう、食育の楽しさ	安全で子どもの成長を助ける食事を親子で学びます	健康課
	42	公共交通を考えよう	市の公共交通について学び理解を深める	地域振興課
	43	片田敏孝教授講演ビデオ上映	釜石市の子どもたちに学ぶ防災意識向上	防災情報課

※上記一覧にない内容でもご相談に応じますので、お気軽にご連絡ください。

- 対象：利用できるのは、市内に在住・在勤・在学する参加者がおおむね5人以上の会合
- 会場：開催会場は市内に限ります。会場の確保や準備は、申込者でお願いします。
- 時間：開催時間は、10時～21時までの間の2時間とさせていただきます。
- 経費：出前講座は無料ですが、資材や材料代などが発生する場合の費用は申込者負担となります。
- 打ち合わせ：開催希望日の2週間程度前までにお申し込みいただき、講座の担当者との打ち合わせが必要となります。

【お申込み・お問合せ】経営管理部秘書広報課 ☎ 24-2222 内線 263

ピックアップピックス

気になる話題をピックアップして毎回ご紹介します。

1 お年寄り宅へ温泉を配達

馬瀬地域や下呂地域では、毎年この時期に、一人暮らしのお年寄り宅へ温泉を配達しています。自宅で温泉を楽しんで日頃の疲れを癒してもらおうと、社会福祉協議会や民生児童委員、市の職員らが参加して行われました。

温泉を配られたお年寄りの方達は、「家で温泉に入れるなんてありがたい」などと、大変喜んでみえました。



馬瀬地区温泉宅配の様子



下呂地区温泉宅配の様子

3 ようこそ下呂市へ

下呂市の姉妹都市である、アメリカケチカン市から19名、ペンサコーラ市から8名の訪問団が下呂市を訪れ、市長らを表敬訪問しました。

野村市長は「下呂の文化、食文化、温泉を楽しんでいってください」とあいさつ。訪問団を代表して、マイケル・デニスさんは「下呂はいつも山の緑がきれい。私たちの大切な場所です」と日本語であいさつしました。

それぞれの訪問団は、市内の中学生らと交流したり、和菓子作りや書道などを体験したりして、たくさんのおいしい思い出とともに無事アメリカへ帰っていきました。



下呂市役所前で訪問団と記念撮影

2 8020運動 良い歯のコンクール表彰

下呂市口腔保健協議会では、「高齢者の良い歯のコンクール」として、80歳以上で自分の歯が20本以上ある方を表彰しています。

今年度の表彰者は31名。出席した16名に市長から賞状と記念品が贈られました。

自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食べ物美味しく食べられ、喋ることも歌うことも楽しくでき、心と体の健康を保ちます。歯の定期健診や早期治療に心がけましょう。



記念撮影

4 はぎわらの森の宝島開催

今年で2年目となる「はぎわらの森の宝島」が5月31日と6月1日の2日間にわたって星雲会館で開催されました。

子育てを応援するために親子で楽しめるイベントで、50ほどの団体が参加して会場の各所でダンスパフォーマンスやミニSLなどさまざまな企画がありました。会場は大勢の親子連れらでにぎわいました。



プラレールやミニSLで笑顔の子どもたち



水洗トイレで快適生活、河川の水質悪化防止にも貢献

合併処理浄化槽の設置に対して 補助金を交付します

下呂市では、河川の水質汚濁の進行防止と、快適な生活環境の整備ため、
合併処理浄化槽の設置に対して補助金を交付します。

■合併処理浄化槽とは

合併処理浄化槽とは、生活排水とトイレからのし尿を合わせて浄化する装置のことです。トイレの水洗化により、快適な住環境を得ることができ、生活排水による河川の水質悪化を防ぐことができます。

■補助金の交付要件は

下呂市内に住所のある方が、下水道などの整備がされていない区域で、住宅や事業所の建物に合併処理浄化槽を設置する場合に補助金を交付します。

注) 別荘や浄化槽設置後の維持管理責任の明らかでない建物、常駐する従業員がいない事業所については、補助金の交付対象となりません。

■補助金額は

補助金の額は、浄化槽の大きさ（人槽）や建物の用途（住宅・事業所）によって異なります。

■補助金を受けるには

補助金の交付予定基数には限りがあります。補助金の申請方法、補助対象区域の確認、その他交付要件については、工事の着工前に事前にお問合せください。

◆問合せ先

上下水道部水道料金課 ☎ 24-2222（内線 284）

専用住宅の一般浄化槽設置の補助金交付限度額

浄化槽の大きさ	一般地区 (馬瀬地域を除いた区域)	豪雪地域指定区域 (馬瀬地域)
5 人槽	519,000 円	540,000 円
7 人槽	747,000 円	774,000 円
10 人槽 (2 世帯住宅)	1,132,000 円	1,195,000 円

専用住宅の高度処理浄化槽設置の補助金交付限度額

浄化槽の大きさ	一般地区 (馬瀬地域を除いた区域)	豪雪地域指定区域 (馬瀬地域)
5 人槽	654,000 円	681,000 円
7 人槽	857,000 円	890,000 円
10 人槽 (2 世帯住宅)	1,212,000 円	1,284,000 円

※高度処理浄化槽とは、窒素またはリンを除去できる機能を備えた浄化槽です。

※専用住宅以外の用途の建物の場合、補助金交付限度額が異なりますのでお問い合わせください。

■一般財団法人岐阜県環境管理技術センターでは、合併処理浄化槽転換助成交付事業を行っています。

対象浄化槽は、新築や建物の建て替えを除く汲み取り便所または単独処理浄化槽、大型浄化槽などから個別の合併処理浄化槽へ入れ替えられた場合などに助成金が交付されます。

助成額は、下呂市の補助金が交付される場合には、浄化槽の種類や人槽により 20,000 円または 50,000 円。その他の場合は、人槽により異なります。

詳しくは、（一財）岐阜県環境管理技術センター 公益推進課 ☎ 058-276-0321

下呂市特産品ホームページに 特産品を掲載しませんか

下呂市特産品ホームページでは、事業者、商工会の皆さんと下呂市が協力して特産品と地域の文化を紹介しています。掲載を希望される事業者の方は、市役所経営管理部地域振興課までお問い合わせください。



URL : <http://www.gerotokusanhin.jp>

◇問合せ先／経営管理部地域振興課 ☎ 24-2222(内線 252)

いきいき青空市開催！

- ◆期間 7月12日(土) から11月中旬まで
毎週土曜開催！雨天および8月16日(土)は中止
- ◆時間 10時～11時(商品がなくなり次第終了)
- ◆場所 湯之島ワイワイ広場
- ※マイバックの持参にご協力ください。いきいき青空市と一緒に地元野菜を販売していただける出店者を募集しています。
- ◇問合先／農林部農務課 ☎ 52-2000 (内線 416)

下呂市障がい福祉計画策定委員募集

- 「第4期障がい福祉計画」の策定にあたり、計画策定委員を募集します。委員は平成26年度内に数回開会される計画策定委員会に出席していただきます。
- ◆応募資格 市内在住の方(若干名)
 - ◆申込期限 7月18日(金)
 - ◇問合先／福祉部社会福祉課 ☎ 52-3936 (直通)

無料なんでも相談会

- 弁護士・司法書士・税理士による相談や融資・保証・税金・介護などの無料相談会を開催します。
- ◆参加資格 どなたでも
 - ◆期 日 8月2日(土) ◆時 間 9時～12時
 - ◆場 所 星雲会館 ◆参加料 無 料
- 弁護士によるなんでも相談会は予約制(受付は7月28日9時～)
- ◇申込・問合先／岐阜県労働者福祉協議会飛騨支部 ☎ 0577-57-7211

後期高齢者医療制度からのお知らせ

- ◆保険証を更新します
現在お持ちの後期高齢者医療制度の保険証(被保険者証)は、有効期限が7月31日までです。
8月1日からの新しい保険証(うすい青色)を7月中にお送りします。新しい保険証が届いたら古い保険証は破棄してください。
- ◆26年度の保険料が決定しました
平成25年中の所得確定に伴い、今年度の保険料額が決定しました。5月末までに岐阜県の後期高齢者医療制度に加入していた方には、「後期高齢者医療保険料額決定通知書」を7月中にお送りします。保険料額や納付方法についてご確認ください。
- ◇問合先／市民部市民課 ☎ 24-2222 (内線 116)

夏の交通安全県民運動

7月11日(金)～20日(日)

ゆずりあう心で夏の交通事故防止

- ・全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ・飲酒運転の根絶
- ・子どもの交通事故防止



今年のサマーは6億円!でっかい夏をまるかじり!

発売期間は平成26年7月4日(金)～7月25日(金)
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

リチェネット結婚サポートセンター

～飛騨地域3市1村共同運営～

「会員専用ポータルサイト」に登録して

新たな出会いを探しませんか!!

下呂市・高山市・飛騨市・白川村の委託による運営ですので、安心してご利用ください。
飛騨地域の情報が共有されているため、登録者も多くなり、出会いの機会が大きく広がります。

会員登録をしていただくと、他の会員の簡単なプロフィールをホームページで見ることができます。
気になる方がいたら、さらに詳しい情報をリチェネットまたは各相談所で見て、信頼できるサポーターと相談しながら出会いを進めます。

【まずは会員登録を!】 ポータルサイトから身上書をダウンロードして、リチェネットまで郵送してください。

【イベント情報】 出会いのための様々なイベント情報をホームページに掲載中。カップリングはもちろん男前講座・女性講座など自分磨きを楽しみながらご利用いただけます。会員登録された方には、メールマガジンで各種イベント情報をお知らせします。

★お問い合わせ★ リチェネット結婚サポートセンター

〒509-2517 下呂市萩原町萩原1166-8 星雲会館 4階

TEL&FAX 52-2022 (受付は平日の9時～12時) <http://gero.ricercato.net/>



入会金
年会費
無 料

下呂市 10 周年祭 with

ハートビート下呂2014

誕生 10 周年を迎えた下呂市。

でも、まだまだ知らないことがたくさんあるはず。
「下呂市 10 周年祭 with ハートビート」に集まり、
お互いのいいところを見つけましょう。たくさん
の市民の皆さんのご来場をお待ちしています！

日時：7月13日(日) 9:30～16:00

会場：下呂交流会館



スペシャルゲスト お笑い芸人「流れ星」 出演決定！！



テレビなどで人気急上昇中の地元
出身お笑い芸人「流れ星」が登場し
ます。温アリーナのステージにて、
爆笑コントをお楽しみください！

■市民出演イベント

お好きなジャンルのステージで楽しく盛り上がりましょう！

- 泉ホール 市内の地歌舞伎、獅子舞、市民合同合唱団、
萩原小学校児童による森林学習発表など
- 温アリーナステージ 太鼓、二胡、吹奏楽、各種ダンスなど
- マルチスタジオ ポップス、ロック、ダンスなど

■「下呂市の四季写真展」 皆さんはどんな下呂の四季を思い浮かべ
ますか？下呂市の四季を切り取った、市民の皆さんの写真展です。

■特産品の販売、飲食販売、フリーマーケット、地域活動の展示

例年よりさらにスケールアップ！ 出店ジャンルも増えていろいろなお店が登場します！

◆問合先 / 経営管理部総合政策課 ☎ 24-2222(内線 253) 下呂交流会館 ☎ 25-5000



自衛官 採用説明会

○開催日時 / 7月26日(土)、27日(日)、8月2日(土)、3日(日)、7日(木)、各10時～17時

○会 場 / 高山市花岡町 2-58-2 自衛隊高山出張所 (高山ビル2階)

◆問合先 / 自衛隊高山出張所 ☎ 0577-32-3028



7 月募集住宅

◆募集期間▷7月1日～25日まで ◆入居予定日▷9月1日

◇問合先 / 建設部建築課 ☎ 52-2000 内線 218

種別	団地名	住戸番号	構造・階数	間取り	家賃 (円)	建設年度	住所
公営	高畑団地	1号室	木造平屋建	3LDK	13,000～25,700	S59	萩原町上村
公営	かしなら団地	B棟4号室	木造2階建	3LDK	12,800～25,200	S61	萩原町桜洞

下呂市職員の募集

平成27年度採用 高卒以上対象

◆職種

- ① 一般行政職 A (若干名)
 - ② 一般行政職 B (若干名)
 - ③ 消防職 (若干名)
 - ④ 消防職救急救命士 (若干名)
 - ⑤ 保健師 (若干名)
 - ⑥ 社会福祉士 (若干名)
 - ⑦ 保育士 (若干名)
 - ⑧ 獣医師 (若干名)
- ※①②③については選考時、
高校新卒者の優遇措置あり。

◆応募資格

〔共通〕昭和59年4月2日(②
のみ昭和49年4月2日) から
平成9年4月1日までに生ま
れた方。採用後は原則市内に
住所を有すること。

高校卒業以上の学歴を有する
方、または平成27年3月31日
までに高校卒業見込みの方。

② ↓身体障害者手帳1～6級
の交付を受けている方。自力
通勤ができ、介助者なしで職
務遂行が可能な方。活字印刷
文による出題に対応できる方。
④ ↓救急救命士資格を有する方。

⑤⑥⑦⑧ ↓保健師・社会福祉
士・保育士・獣医師にかかる
資格・免許を有する方または
今年度中に取得見込みの方。

◆試験の方法

○1次試験 (一般教養ほか)
期日 9月21日(日)

会場 飛騨高山高校山田校舎
○2次試験 (面接・作文、体
力検査(消防職のみ))
期日 10月下旬
会場 下呂市役所下呂庁舎

◆申込方法

試験案内、申込書を管理課
人事係、各振興事務所の窓口で
お渡しします。必要書類を添付
の上、管理課人事係へ持参また
は郵送でお申し込みください。

◆申込用紙交付開始

7月7日(月) より

◆申込期限

8月7日(木) 17時15分まで
(郵送の場合も8月7日必着)

◆申込・問合先

下呂市役所総務部管理課人事係
☎ 24・2222 (内線 221)

お知らせ



下呂ふるさと歴史記念館
gero city museum

下呂ふるさと歴史記念館だより

お問い合わせは
下呂市森1808-37 電話・FAX 0576-25-4174

第19号
2014. 7. 1

小学校の博物館活用

縄文土器が上手く作れたよ

峰一合遺跡公園に併設される歴史記念館では、埋蔵文化財製作体験学習ができるため、毎年市内・市外の小学生が社会科見学に訪れます。中でも一番の人気は、「縄文土器作り」。元気な小学生さんも、この時間中は無言で土器作りに熱中します。輪積み、縄目文様付けといった縄文人の作り方を体験できます。

6月までに、下原小・尾崎小・加子母小6年生と、ケチカン市・ペンサコーラ市国際交流事業生徒が体験学習に来てくれました。毎年、好評を頂いています。



下原小6年生 展示見学



尾崎小6年生 土器作り体験

市民の皆様と協働作業

伊能忠敬を思い出してみよう

湯之島区にお住まいの方を中心に、4月伊能忠敬測量調査下呂来訪200年展実行委員会が発足。200年前の伊能忠敬の地図作りへの情熱と、測量の足跡を皆で確認するため、旧岐阜銀行建物を借りて資料展示会を行いました。持ち寄った資料の中には、温泉寺の巻物、武川家に伝わる方位磁針といった珍しい物も。伊能忠敬を解説した手作りの展示を市民が協力して完成させました。6月22日の記念講演会には大勢の方が参加しました。



実行委員会の打ち合わせ



手作りの展示会場

次回の企画展のお知らせ

縄文の顔 どんなかお？ —縄文土製品の人物・動物意匠にさぐる—

縄文時代、人々は人物や動物をかたどった偶像を作りました。土偶はその代表的遺物で、その存在はいまだ謎に包まれています。が、当時の人々の様子を知る材料となりえます。

本展示では、下呂市内の他、高山市・飛騨市で出土した縄文時代の土製品や把手（とって）の「顔」に注目し、縄文人の習俗やしぐさに迫ります。

開催期間／7月26日（土）～8月31日（日）

会場／下呂ふるさと歴史記念館特別展示室

開館時間／午前9時～午後4時30分最終ご入場

観覧料／無料

■「縄文の顔 どんなかお？」展の展示解説を実施します

当館学芸員が企画展の展示品をやさしく解説します。

・8月23日（土）14時～14時30分

集合：同館特別展示室、事前申し込み不要



写真：人間の顔？動物の顔？（下呂市の場遺跡）



写真：いれずみのある顔（飛騨市島遺跡）



市役所庁舎 (下呂) ☎ 24-2222 (萩原) ☎ 52-2000

振興事務所 (小坂) ☎ 62-3111 (金山) ☎ 32-2201 (馬瀬) ☎ 47-2111 教育委員会 ☎ 52-2900

チャンネル下呂

7月の番組表

時	分	番組名
7	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	下呂へGO!
8	0	もっと! 週刊まめなかな
	30	下呂観光番組
9	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	岐阜県情報
10	0	サイエンスチャンネル
11	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	多チャンネルのご案内
	55	FC岐阜応援番組 緑の話を聞け!
12	0	もっと! 週刊まめなかな
	30	岐阜県情報
13	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	下呂へGO!
14	0	チャンネル下呂インフォメーション
15	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	チャンネル下呂インフォメーション
16	0	もっと! 週刊まめなかな
	30	下呂観光番組
	55	FC岐阜応援番組 緑の話を聞け!
17	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	岐阜県情報
18	0	サイエンスチャンネル
19	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	下呂へGO!
20	0	もっと! 週刊まめなかな
	30	下呂観光番組
	55	FC岐阜応援番組 緑の話を聞け!
21	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	岐阜県情報
22	0	サイエンスチャンネル
23	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板
	45	多チャンネルのご案内
0~6	0	お買物情報

番組の紹介



下呂ネットサービス

●週刊まめなかな (毎週水曜日更新)

季節の話題・スポーツ・展示会から学校の行事まで、市内の話題が満載の市民のための情報番組です。朝7時から2時間おきに1日9回放送します。

〈7月のコーナー〉

7/2～7/15 こんにちは! 市役所です

市役所から耳寄りな情報や話題などをお知らせします。

今回は、健康診断についてお知らせします。

7/16～7/22 まめ体操

テレビを見ながら気軽にできる健康体操を紹介します。今回は、「温泉や自宅のお風呂で行う体操 その3」にチャレンジしてみましょう!

7/16～7/29 下呂市小学校リレー訪問

子どもリポーターが自分たちの学校や地域を紹介します。

今回は下呂小学校を紹介します。



●下呂へGO!

(毎月1日更新)

下呂市の魅力をお届け!

オススメのグルメスポット、観光スポットを紹介します。



★情報提供はこちらへ★

チャンネル下呂 ☎ 34-0701

☎ 509-1695

下呂市金山町大船渡 600 番地 8

金山振興事務所内 CCN (株)

✉ chgero@ccn-catv.co.jp Ⓜ http://geronet.info/chgero/

※いずれの場合もお名前と連絡先を必ずご記入ください。

※情報提供にかかる個人情報、目的以外には使用しません。

※市内各地域の振興事務所窓口でも情報の取り次ぎを行っています。

チャンネル下呂の番号

◆地上デジタル放送
市内全地域…12

チャンネル下呂特別番組「鳳凰座歌舞伎 定期公演」

下呂市御厩野の鳳凰座で今年5月3日と4日に「鳳凰座歌舞伎 定期公演」が行われました。このうち、4日の公演の模様をチャンネル下呂では特別番組としてお送りします。



■放送チャンネル…地上デジタル 12 チャンネル

■放送日時: 7月12日(土) 18時～、13日(日) 18時～

※土曜日は公演前半、日曜日は公演後半を放送

■再放送: ① 7月19日(土) 14時～、20日(日) 14時～

※土曜日は公演前半、日曜日は公演後半を放送

② 8月14日(木) 14時～、15日(金) 14時～

※木曜日は公演前半、金曜日は公演後半を放送

チャンネル下呂ではスポットCMを募集しています。詳しくは下呂ネットサービスまで ☎ 25-3336

健康だより

健康課・医療対策課
☎53-2101
各地域の保健センター
萩原 ☎52-1230
小坂 ☎62-3443
下呂 ☎25-2680
金山 ☎32-4500

メタボリックシンドロームに着目して重症化予防

先月号で、下呂市の1人あたりの医療費（国民健康保険）が、県内でも高額という実態をお伝えしました。65歳以上の8割は国保加入者という状況から、下呂市の実態であるとも言えます。

今回はメタボリックシンドロームに着目して考えてみます。

「メタボ」というと、太っているという見た目や数値（腹囲）だけで判断しがちですが、本当に問題となってくる背景を下の「図」で表してみました。

図の左から肥満・高血圧・脂質異常・高血糖という共通因子があって、右の生活習慣病の発症へとつながっていきます。この段階で生活習慣の改善により、病気の発症が予防できます。また発症しても治療を継続していくことで、その

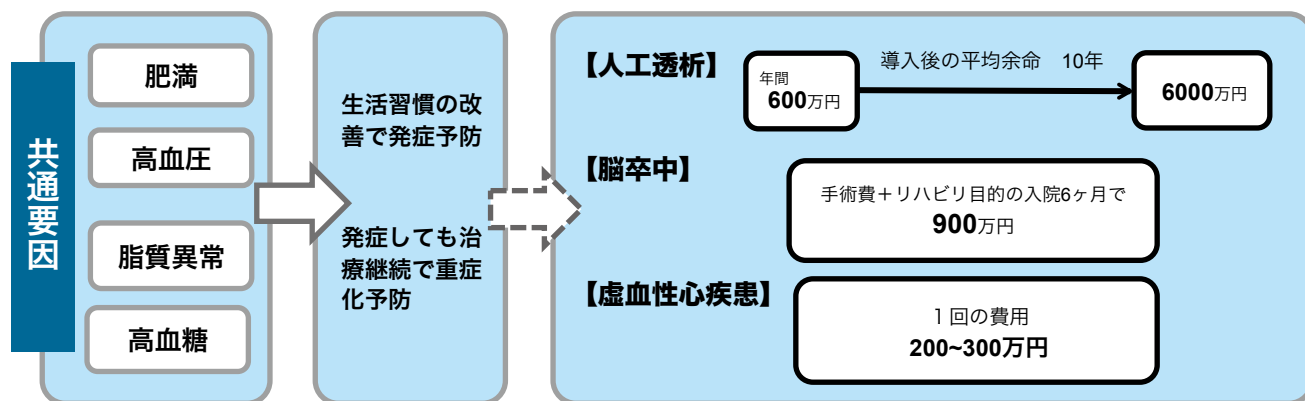
先の重症化予防が可能となります。この時点での医療費は年間数万円で抑えることができます。

しかし、治療が必要な状態に気づかないでいると、脳卒中や心臓病といった命に関わる重大な結果となり、入院や手術・リハビリを合わせると数百万円の医療費がかかってきます。

元気で年を重ねることで右へ進行していかず、医療費の伸びも抑えられることで、高齢者を支えている若い人の負担も軽くできるのです。

そのためにも、年に1度の健康診断を受けていただき、自分の結果はどこに向かっているのかを知ることが予防の第1歩となります。

【図】



下呂市立休日診療所

下呂市森801・10（下呂市民会館内）

☎24・1200

※事前に電話をしてお越しください。（予約はできません）

診療科目 内科、小児科

診療日（急病患者に限りです）

診療時間 日曜、祝日、年末年始 午前9時～午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

7・8月の担当医

8月					7月				
31日（日）	24日（日）	17日（日）	10日（日）	3日（日）	27日（日）	21日（日）	20日（日）	13日（日）	6日（日）
細江昭比古（市立中原診療所）	大林秀成（萩原北病院）	近藤史郎（近藤医院）	近藤靖士（近藤医院）	奥村昇司（おくむらクリニック）	村瀬寛紀（村瀬眼科クリニック）	小林源博（こばやし整形外科）	阿部親司（阿部医院）	中田宗彦（中田医院）	藤岡均（藤岡医院）

※都合により担当医が変更される場合があります。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン（8ch）のデータ放送でもご覧いただけます。

手軽に「こころの健康」を チェックしてみませんか？

簡単な質問に答えるだけで、自分の今の心の様子が手軽にチェックできるシステム「こころの体温計」が下呂市のホームページからご利用できます。パソコンや携帯電話、スマートフォンからご利用いただけますので、定期的にチェックして自分の心の健康管理にぜひお役立てください。利用料は無料です。（ただし通信料金は自己負担となります）ご利用の際は、下呂市ホームページ



ページのトップ画面左側にある下のボタンから入るか、次のURLから接続することでお使いいただけます。
(<https://fishbowindex.jp/gero/>)

献血は命と笑顔をつなぐ愛

「愛の血液助け合い運動」1月間

7月は厚生労働省・都道府県・日本赤十字社が主催する「愛の血液助け合い運動」1月間です。左記の日程で献血バスが巡回しますので、献血へのご協力をお願いいたします。

今後の献血の日程

◎ 7月16日(水)

痩せ、夏太りなど病的な体重の変化に注意しなければなりません。

高齢者が増加し介護力が減少していく今日、他人に頼ることなく自分の力で歩いていくことは健康的な老後生活を送るために大変重要なことです。歩くことを妨げる大きな要因は腰やひざの痛みです。痛みを引き起こす原因の多くは背骨や、脚を支える筋肉の力の衰えです。

人は、加齢とともに骨や関節が変形し、筋力が低下していくのは避けられませんが、それによって痛みが引き起こされるのを予防するために最も効果的なのは、毎日続ける適度の運動、バランスの取れた栄養摂取によって筋肉量を保ちながら体脂肪を減らすという正しい減量です。このようにして得られた減量は、慢性的の痛みに対する最もよく効く鎮痛剤となります。

夏は効果的に減量できる季節ですが夏

夏痩せの原因は暑さのために食欲が落ちてしまうことです。水分を摂りすぎたり、糖質の多い飲料水や冷菓などを摂りすぎると血糖値が上がり本来の食事時間に食欲が低下します。暑さによるストレスは消化液の分泌を低下させ胃腸の動きが低下します。夏痩せは食事によるタンパク質などの摂取量が不足するために起こる筋肉量の減少も影響しています。体の維持のために不足したタンパク質は筋肉を分解することによって補われているのです。

暑い季節になると体重が増える夏太りといわれる現象があります。水分の摂りすぎによるむくみ、糖質の摂りすぎによる体脂肪の増加、暑さのための運動不足などが重

減量と夏痩せ

なって病的な状態になることもあり注意が必要です。夏は冬のように体温を保つためのエネルギーは必要なく、暑さのため運動量も少ないので、筋肉量の少ない女性では糖質の摂りすぎが脂肪を招きます。

健康的な減量や体重維持のためには食事と運動が大切です。食事は食べたいものを食べればよいというものではなく、どのような形でも食べなければいけないものは、必ず食べるという意識を持ちましょう。タンパク質不足を補い脂肪燃焼に必要なビタミンB1、B2などを補うために豚肉やレバー、魚類を、汗などで失われる電解質を補うために野菜類を食べましょう。水分の補給は必要ですが、糖分を含む飲料水、冷菓は極力制限しましょう。

一般的に運動だけでは減量できません

小坂振興事務所 10時30分～12時
中部電力(株)飛騨電力センター 13時30分～16時30分
◎ 7月17日(木)【献血キャンペーン実施】
バロー萩原店 10時～12時・13時～16時

※7月13日(日) 下呂交流会館で行われる「下呂市10周年祭withハートビート2014」でも献血を行います。
※献血受付業務は日本赤十字社下呂市金山赤十字奉仕団の皆さんにお願いしています。

精神保健福祉講演会のお知らせ

心の健康をテーマにした講演会と

勉強会が行われます。参加費無料です。ぜひお気軽にご参加ください。なお午後の勉強会に参加ご希望の方は事前のお申し込みが必要です。

【日時】平成26年7月19日(土)
10:00～16:00頃

【場所】高山市総合福祉センター3階作業室
【内容】

午前の部：講演「優しい街になるために、心病む人を理解しよう」
午後の部：家族を対象とした問題解決のためのワークショップ(勉強会)

【講師】高森信子(心の相談カウンセラー)
【問合先】岐阜県飛騨保健所

☎0577・33・1111(内線312)

が、適度の運動は筋肉の量を維持するのに必要です。朝夕など涼しい環境で適度の運動を継続することが大切です。特に高齢者では食欲低下を防ぐためにも、体を動かすためにもエアコンなどの積極的な利用を図りましょう。

膝や腰の痛みを持っている方は1kgでも体重が減ると痛みが軽減されることが多いようです。夏こそ減量のチャンスです。バランスのとれた食事と体重のコントロールで元気に歩いていきましょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

※金山病院では、医師・看護師の募集をしております。詳細につきましては、金山病院事務課までお問い合わせください。

難病医療福祉相談会のお知らせ

ALS、脊髄小脳変性症等の難病患者やそのご家族の方を対象とした相談会・学習会です。予約不要、参加費無料。【日時】7月13日(日)13時～16時(受付は12時30分～15時まで)
【場所】星雲会館(秋原町)2階大慶の間【内容】専門医による個別相談等、膠原病についてのミニ学習会と個別相談(要予約)【問合先】岐阜県難病団体連絡協議会 ☎0508(214)8733(FAX兼用)

図書館だより

7月の展示本

- はぎわら** 旅行の本
- 下呂** 推理小説の愉しみ
涼しくなれる本
- 金山** 夏の生活 暑い夏対策



夏休みの宿題を応援します！

図書館では、自由研究や工作、読書感想文の本などをたくさん揃えています。ぜひご利用ください。調べ物などわからないことがありましたら、お気軽に図書館職員にお尋ねください。

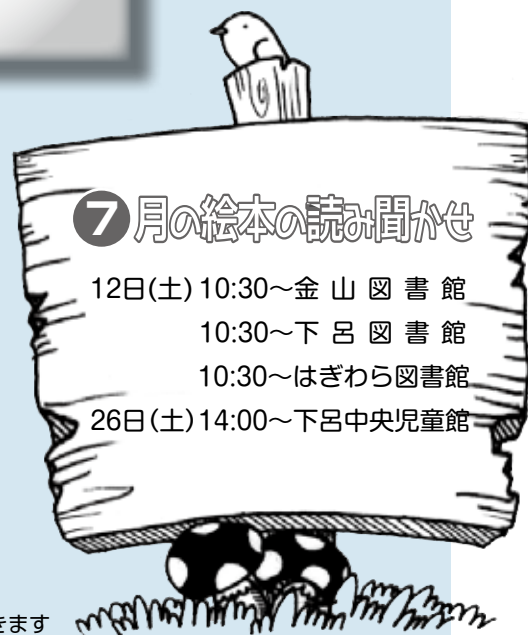
新●着●図●書

- | | | | |
|------------------|-------|--------------------|-------|
| ◆おとなの教養 | 池上 彰 | ◆ただいまが、聞こえない | 坂井希久子 |
| ◆NHKニッポンの里山 | 今森光彦 | ◆逆流(越境捜査 4) | 笹本稜平 |
| ◆謝るなら、いつでもおいで | 川名荘志 | ◆団地で暮らそう! | 長野まゆみ |
| ◆子どもに体験させたい20のこと | 佐藤悦子 | ◆ファイナルガール | 藤野可織 |
| ◆病院選びの前に必ず読む本 | 塩飽哲生 | ◆師父の遺言 | 松井今朝子 |
| ◆たまちゃんの夫弁当 | たくまたま | ◆豆の上で眠る | 湊かなえ |
| ◆小さくてもセンスのよい庭づくり | 天野勝美 | ◆ありふれた愛じゃない | 村山由佳 |
| ◆それでも僕は夢を見る | 水野敬也 | ◆ひかりの魔女 | 山本甲士 |
| ◆ゼロからの陶芸入門 | はる陶房 | ◆満願 | 米澤穂信 |
| ◆タカラズカが好きすぎて | 細川紹々 | ◆新しいおとな | 石井桃子 |
| ◆無縁旅人 | 香納諒一 | ◆健康に生きる覚悟 | 森村誠一 |
| ◆上野池之端鱗や繁盛記 | 西条奈加 | ◆96歳。今日を喜び、一人をたのしむ | 吉沢久子 |

※下呂市図書館ホームページでは、貸出状況・予約状況のほか、新着情報等も検索できます
URL <http://lib.city-gero.jp/>

7月の絵本の読み聞かせ

- 12日(土) 10:30~金山図書館
- 10:30~下呂図書館
- 10:30~はぎわら図書館
- 26日(土) 14:00~下呂中央児童館



問合先) はぎわら図書館 ☎52-2901 下呂図書館 ☎25-2489 金山図書館 ☎32-2449 小坂図書室 ☎62-3111 馬瀬図書室 ☎47-2111

掲示板

7月は青少年の非行・被害防止 全国強調月間です。

■南ひだ健康道場の催し

①季節のキムチづくり

日時▷7月12日(土) 10時~12時

参加料▷1人1,500円

定員▷20人(要予約・最少催行10人)

持ち物▷エプロン、三角巾、包丁、まな板

内容▷里山の古民家で季節の野菜を使って本場のキムチを作ります。

②こんにゃくづくり

日時▷7月27日(日)、8月3日(日)

参加料▷1人800円

定員▷各日30人(要予約)

持ち物▷エプロン、三角巾

内容▷地元で採れたこんにゃく芋を使って下呂の名産品「こんにゃく」を昔ながらの製法で作ります。

問合先▷南ひだ健康道場 ☎55-0010

■海で安全に楽しく遊ぶために

名古屋海上保安部では、海難事故が多発する7月1日から8月31日にかけて夏季安全推進活動を実施しています。楽しく遊ぶために次のことに注意して、海難事故防止に努めましょう。

○子どもから目を離さない

○ボートに乗る時はライフジャケット着用。

○連絡手段の確保! 防水パック等に

入れた携帯電話を持ちましょう。

○海のもしものは118番!

問合先▷名古屋海上保安部

☎052-661-1615

■下呂市市制施行10周年記念事業

☆ 第3回日本少年野球下呂市長杯争奪 岐阜ジュニア大会

日付▷7月19日(土)、20日(日)、
21日(月)、予備日 27日(土)

場所▷あさぎりスポーツ公園野球場、
つつじヶ丘公園野球場、
馬瀬憩いの広場ほか

主催▷(公財)日本少年野球連盟
岐阜県支部 下呂ボーイズ

■飛騨街道かなやま軽トラ朝市

日時▷7~10月の第4日曜日

9時~11時30分

会場▷大船渡商店街

◇軽トラ朝市参加者募集!◇

新鮮野菜や花き、特産物など、各開
催日10日前までにお申し込みくだ
さい。出店料500円。

申込・問合先▷金山町商工会 ☎32-3370

市内の障がい福祉サービス事業所を紹介します。

であい

ふれあい

ささえあい

下呂市障がい者就労支援センター ひかりの家・コスモス

(社会福祉法人下呂市社会福祉協議会)

障がいのある方にとっての働く場や日中の居場所など、ご利用者のニーズに沿ったサービスの提供を目指しています。

◇ひかりの家

現在13名のご利用者がみえる、笑顔あふれる元気いっぱいの事業所です。地域住民の皆様幅広く受容のある製品作りと品質の向上を目指しています。新たな自主製品として「EMぼかし」「オムツケーキ」があります。是非ご活用ください。



◇コスモス

13名の方にご利用いただいております。日々の活動の中で、ご利用者が感じた疑問や話したいことを毎朝のミーティングで検討しています。受託作業や自主製品製作はもちろん、さらなるスキルアップを目的に、お茶出しの仕方などを学び、実践しています。ゆったりとしたおだやかな雰囲気がコスモスの特色です。



■住 所 / 〒 509-2202 下呂市森 134-1
■電 話・Fax / 25-4300
■メール / cosmos@gero-city-syakyo.jp
■開所時間 / 月曜日から金曜日

8時30分～15時30分(土・日・祝日は除く)

■定 員 / 40名

※事業所の見学・体験なども承っております。お気軽にご相談ください。

地産地消でうちのごはん

益田調理師会から
地産地消の料理を紹介します。

飛騨ホウレンソウと鶏ささみ粥



【材料】(2人前)

ごはん……………400g(カップ2杯) 鶏ガラスープ……………4カップ
ホウレンソウ…0.5束 塩・こしょう……………適量
鶏ささみ……………2本(またはむね肉50g)

作り方

- ①ホウレンソウと鶏ささみは湯通ししてみじん切りに。
 - ②ごはんをざるに入れ、水洗いして鍋に移し、①の材料とスープ(材料の2倍)を入れ、強火にかけて煮立てる。
 - ③あくを取り弱火にして15分煮たあと、塩・こしょうで味を調える。
- ※お好みで、梅干し、赤かぶ漬け、なっとう豚角煮などのトッピングも楽しめます。ホウレンソウはビタミン、鉄分を多く含みます。夏は冷たくしてもおいしく食べられます。胃腸の弱ったときなどにおすすめです。

レシピ提供: 粥川泰宏さん (下呂市森)